CALIFORNIA

Avisos de consumo de la pesca deportiva

Lo que debe saber si come lo que pesca en California

Estado de California
Gray Davis
Gobernador

Cal/EPA
Winston H. Hickox
Secretario

OEHHA
Joan Denton
Directora

Avisos de Salud Pública y Guía Sobre el Consumo de la Pesca Deportiva

El pescado es nutritivo y bueno para usted. Pero algunos de los peces que pesque pueden tener químicos tóxicos por el agua en que viven y por la comida que comen. Algunos de estos productos químicos se acumulan en los peces (y en usted) con el paso del tiempo. Aunque los niveles de los químicos normalmente son bajos, conviene tomar algunas precauciones al comer pescado, sobre todo si lo come con frecuencia. El objetivo de este folleto es aconsejarlo cómo comer lo que pesca, para poder reducir su exposición a los químicos.

La Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental (OEHHA) le da consejos específicos en este folleto para el pescado que se pesque en áreas donde se han descubierto altos niveles de químicos en los peces. Sin embargo, en muchos lugares no se conocen los niveles de contaminación. Por lo tanto, la OEHHA también ofrece consejos generales sobre cómo reducir su exposición a los químicos en la pesca no comercial, conocida como pesca deportiva que haya pescado usted, su familia o sus amigos.

El propósito de estos avisos no es desalentarlo totalmente de comer pescado. El pescado es nutritivo y es una excelente fuente de proteína. Estos avisos deben seguirse para que pueda comer la pesca deportiva con más seguridad.

La OEHHA le puede ofrecer más información sobre los avisos y los efectos en la salud de los contaminantes químicos en los peces. La OEHHA también tiene un folleto ilustrado con consejos generales. El folleto se puede solicitar en diferentes idiomas. Para mantenerse al tanto de las actualizaciones y solicitar información adicional, visite el sitio web de la OEHHA en www.oehha.ca.gov o póngase en contacto con la División de Pesticidas y Toxicología Ambiental (PETS) de la OEHHA en Sacramento o en Oakland, en la dirección indicada en la contraportada de este folleto.

CONSEJOS GENERALES

Usted puede reducir su exposición a los contaminantes químicos en la pesca deportiva siguiendo las siguientes recomendaciones. Siga todas las que pueda para incrementar la protección de su salud. Este consejo general no pretende sustituir a los avisos de áreas específicas, que se presentan más adelante en este folleto, sino que deben seguirse además de ellos. En la mayoría de los cuerpos de agua del Estado no se ha evaluado la seguridad de la pesca deportiva para el consumo humano. Por esa razón recomendamos enfáticamente que se sigan los siguientes avisos generales.

Prácticas de pesca:

Los niveles de químicos pueden variar de un lugar a otro. Es posible que su exposición general a los químicos disminuya si come pescado de diversos lugares en lugar de hacerlo de un mismo lugar, el cual podría tener altos niveles de contaminación.

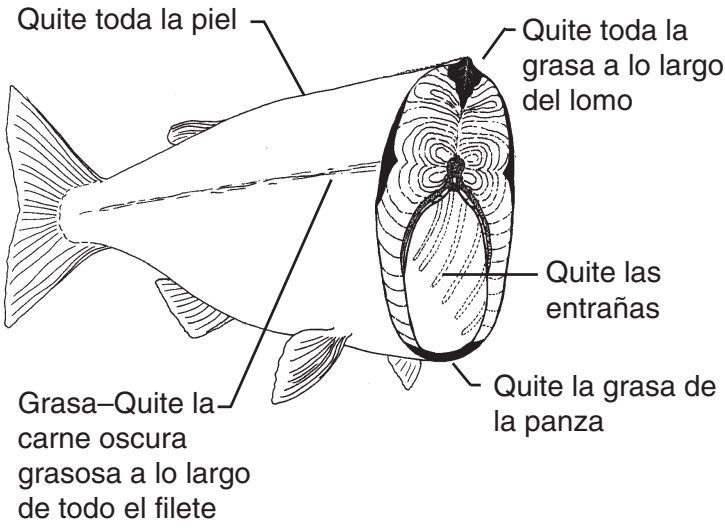
Tome en cuenta que la OEHHA puede emitir nuevos avisos o revisar los ya existentes. Consulte el folleto de los reglamentos del Departamento de Caza y Pesca o verifique con la OEHHA con regularidad para ver si hubiera cualquier cambio que pudiera afectarlo.

Sugerencias de consumo:

Especies de peces: Algunas especies de peces tienen niveles de químicos más altos que otras en la misma ubicación. De ser posible, coma cantidades más pequeñas de varios tipos de pescados diferentes en lugar de comer una gran cantidad de un tipo que pudiera estar muy contaminado.

Tamaño del pez: Los peces más pequeños de una especie normalmente tendrán menores niveles de químicos que los más grandes de la misma ubicación, porque algunos de los químicos se podrían concentrar más en los peces más grandes y viejos. Es aconsejable comer peces más pequeños (de tamaño legal) con más frecuencia que peces más grandes.

- Coma sólo el filete. No se coma las entrañas ni el hígado porque normalmente los químicos se concentran en esas partes. Asimismo, evite el consumo frecuente de cualquier parte reproductiva, como la huevera del pescado.
- En la grasa se almacenan muchos químicos. Para reducir los niveles de estos químicos, cuando sea posible quítele la piel al pescado y corte cualquier grasa visible.
- Para cocinarlo, utilice un método como horneado, asado, a la parrilla o al vapor que permita que se le salgan los jugos. Los jugos contendrán químicos en la grasa y deben tirarse. Al preparar y cocinar de esta manera el pescado puede eliminar de 30 a 50 por ciento de los químicos almacenados en la grasa. Si hace guisados o cremas, use piezas de filete.
- El pescado crudo puede estar infestado de parásitos. Cocine el pescado totalmente para destruirlos. Con esto también ayuda a reducir el nivel de muchos contaminantes químicos.



Aviso para mujeres embarazadas:

Los niños pequeños y los fetos son más sensibles a los efectos tóxicos del metilmercurio, la forma de mercurio en los peces que representa un riesgo para la salud.

La Administración Federal de Alimentos y Drogas (FDA) es responsable de la seguridad de los productos marinos comerciales. La FDA ha emitido el siguiente aviso sobre los riesgos del mercurio en el pescado para las mujeres embarazadas y las mujeres en edad fértil que puedan quedar embarazadas. La FDA avisa a estas mujeres que no coman tiburón [shark], pez espada [swordfish], macarela reina [king mackerel] y pez azulejo [tilefish]. También aconsejan a las mujeres lactantes y los niños pequeños que no consuman estos tipos de pescado.

La Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. también ha emitido un aviso a nivel nacional como protección contra el consumo de mercurio en el pescado. Recomiendan que las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños pequeños no coman más de una comida por semana que incluya pescado de agua dulce, no comercial, atrapado por los familiares y amigos.

Los avisos a nivel nacional para las mujeres y niños sobre el mercurio en el pescado están disponibles en la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. en: www.epa.gov/ost/fish

y en la Administración Federal de Alimentos y Drogas en: www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg.html

Ajuste del tamaño de comida con pescado según el peso del cuerpo:

En la siguiente guía específica de sitios, la OEHHA ofrece un aviso de consumo en términos de comidas para un periodo dado, tal como una comida a la semana. A menos que se especifique otra cosa, un tamaño de comida de ocho onzas es la cantidad estándar permitida para el adulto "promedio". El adulto promedio pesa aproximadamente 150 libras (equivalente a 70 kg). Puesto que usted y sus familiares pueden pesar más o menos que el adulto promedio, puede usar la siguiente tabla como una guía general para ajustar el tamaño de las raciones según el peso del cuerpo.

¿Qué tan grande es una comida?

SI SU PESO ES...		EL TAMAÑO DE SU COMIDA NO DEBE EXCEDER DE...	
Libras	o kilogramos	Onzas*	o gramos
19	9	1	28
39	18	2	57
58	26	3	85
77	35	4	113
96	44	5	142
116	53	6	170
135	61	7	199
154	70	8	227
173	79	9	255
193	88	10	284
212	96	11	312
231	105	12	340
250	113	13	369
270	123	14	397
289	131	15	425
308	140	16	454

**Dieciséis onzas equivalen a una libra*

RECOMENDACIONES DE CONSUMO EN ÁREAS ESPECÍFICAS

Las siguientes sugerencias aplican a los avisos específicos que se dan más adelante:

- Comer pesca deportiva en cantidades ligeramente mayores de las recomendadas no debe significar un peligro para la salud *si solamente se hace ocasionalmente,* como por ejemplo, comer lo que pesque durante sus vacaciones anuales.
- Las mujeres lactantes, las mujeres embarazadas y los niños pequeños *pueden ser más sensibles* a los efectos nocivos de algunos de los químicos, y deben tener un cuidado especial al seguir los avisos. Puesto que los contaminantes toman mucho tiempo en salir del cuerpo después de que se acumulan, las mujeres que piensan quedar embarazadas deben comenzar a seguir el aviso de consumo de manera más estricta un año antes de quedar embarazadas. De esta manera, pueden reducir los niveles de químicos almacenados en el cuerpo.
- Los límites a continuación para cada especie y área asumen que no ha comido otro pescado contaminado. Si usted consume varias especies diferentes mencionadas de la misma área o de la misma especie de diferentes áreas, de todos modos su consumo total no debe exceder la cantidad recomendada. La manera más sencilla es utilizar la cantidad más baja recomendada como sugerencia de consumo.
- Sólo porque el área donde le gusta pescar no está incluida en las siguientes áreas de aviso, no necesariamente significa que esté libre de contaminación química. En la mayoría del Estado no se ha evaluado si la pesca deportiva es segura para el consumo humano. Siga el aviso general que se dio anteriormente para proteger su salud.

Los siguientes avisos específicos se presentan en general de norte a sur:

Lago Pillsbury (Condado de Lake)

Debido a los altos niveles de mercurio, las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas en menos de un año, las madres lactantes y los niños menores de seis años no deben comer pescado de Lago Pillsbury. Otros adultos y niños de seis años y mayores pueden comer pescado de Lago Pillsbury de manera ocasional, pero no regularmente.

Lago Clear (Condado de Lake) y Lago Berryessa (Condado de Napa)

Debido a los altos niveles de mercurio, los adultos no deben comer más de las cantidades mensuales indicadas más abajo. Las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños menores de seis años no deben comer pescado de estos lagos. Los niños de 6 a 15 años no deben comer más de la mitad de las cantidades indicadas para los adultos.

ESPECIES DE PECES	LAGO CLEAR	LAGO BERRYESSA
perca americana (largemouth bass) mayor de 15"	1 libra	1 libra
perca americana menor de 15"	2 libras	2 libras
perca negra (smallmouth bass) de todos tamaños	*	1 libra
robalo blanco (white catfish) de todos tamaños	3 libras	2 libras
coto punteado/bagre (channel catfish) mayor de 24"	1 libra	3 libras
coto punteado/bagre (channel catfish) menor de 24"	3 libras	3 libras
trucha arcoiris (rainbow trout) de todos tamaños	*	10 libras
coto pardo (brown bullhead) de todos tamaños	6 libras	*
romerillo (blackfish) de Sacramento de todos tamaños	6 libras	*
pomosia (crappie) mayor de 12"	1 libra	*
pomosia menor de 12"	3 libra	*
hitch de todos tamaños	10 libras	*

**Especies no presentes o no probadas.*

- Debido a los altos niveles de mercurio, los PCB y otros químicos, se ha emitido el siguiente aviso provisional. El aviso final se emitirá cuando la información esté totalmente evaluada.
- Los adultos no deben comer más de dos comidas al mes de la pesca deportiva de la Bahía de San Francisco, incluyendo esturión [sturgeon] y escorpina de Nassau [striped bass] atrapado en el delta. (Una comida para un adulto de 150 libras es aproximadamente ocho onzas).
- Los adultos no deben comer escorpina de Nassau que mida más de 35 pulgadas.
- Las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños menores de seis años no deben comer más de una comida de pescado al mes. Además, no deben comer escorpina de Nassau que mida más de 27 pulgadas ni tiburón que mida más de 24 pulgadas.
- Este aviso no aplica al salmón [salmon], anchoas [anchovies], arenque [herring] y eperplano [smelt] pescado en la bahía; a otro tipo de pesca deportiva pescada en el delta o el mar, ni a la pesca comercial.
- Área del Canal de Puerto Richmond: Además del aviso anterior, nadie debe comer umbrinas [croakers], percas de resaca [surfperches], cotos [bullheads], gobios [gobies] ni mariscos [shellfish] atrapados dentro del Canal de Puerto Richmond debido a los altos niveles de químicos detectados ahí.

Lago Herman (Condado de Solano)

Debido a los altos niveles de mercurio, las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños menores de seis años no deben comer pescado de Lago Herman. Los adultos no deben comer más de una libra al mes de perca americana, y los niños de 6 a 15 años de edad no deben comer más de ocho onzas al mes de perca americana.

Grassland Area (Condado de Merced)

Debido a los altos niveles de selenio, nadie debe comer más de cuatro onzas de pescado del Grassland Area en un periodo de dos semanas. Las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños de 15 años y menores no deben comer ningún pescado de esta área.

Represa Guadalupe, Represa Calero, Represa Almaden, Río Guadalupe, Arroyo Guadalupe, Arroyo Alamitos, y los estanques de percolación relacionados a lo largo del río y de los arroyos (Condado de Santa Clara)

Debido a los altos niveles de mercurio en el pescado, nadie debe comer ningún tipo de pescado que se atrape en estas ubicaciones.

Lago Nacimiento (Condado de San Luis Obispo)

Debido a los altos niveles de mercurio, nadie debe comer más de cuatro comidas al mes de perca americana de Lago Nacimiento. Las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños menores de seis años no deben comer perca americana del área.

Lago Harbor Park (Condado de Los Angeles)

Debido a los altos niveles de clordano y DDT, nadie debe comer carpa dorada [goldfish] ni carpa [carp] de Lago Harbor Park.

Salton Sea (Condados Imperial y Riverside)

Debido a los altos niveles de selenio, nadie debe comer más de cuatro onzas de umbrina, corvina naranja [orangemouth corvina], sargo [sargo] y tilapia [tilapia] pescado del Salton Sea en un periodo de dos semanas. Las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños de 15 años y menores no deben comer pescado de esta área. (El Departamento de Salud del Condado de Imperial ha publicado una advertencia adicional para el Río Nuevo para que la gente evite el contacto físico con las aguas del Río Nuevo y evitar que se consuma cualquier pescado de cualquier variedad que se pesque en el río).

Ubicaciones del sur de California entre Point Dume y Dana Point

Se han hecho pruebas en veinticuatro ubicaciones en esta área del sur de California. En las siguientes ubicaciones no se consideran necesarias las restricciones sobre el consumo debido a los químicos: Muelle Santa Mónica, Muelle Venice, Venice Beach, Marina del Rey, Redondo Beach, plataformas petroleras Emma/Eva, Huntington Beach, Laguna Beach, Fourteen Mile Bank, Catalina (Twin Harbor), y Dana Point.

Sin embargo, debido al DDT y a los PCB, se han emitido avisos para las ubicaciones indicadas en la siguiente tabla. (Una comida es aproximadamente seis onzas).

SITIO	ESPECIES DE PECES	RECOMENDACIÓN*
Point Dume/Malibu mar adentro	Umbrina del Pacífico (white croaker)	No consumirlo
Muelle Malibu	Caballas reales (queenfish)	Una comida al mes
Short Bank	Umbrina del Pacífico	Una comida cada dos semanas
Muelle Redondo	Corvina (corbina)	Una comida cada dos semanas
Point Vicente Palos Verdes-Northwest	Umbrina del Pacífico	No consumirlo
White's Point	Umbrina del Pacífico	No consumirlo
	Pez escorpión (sculpin) Escorpinas (rockfishes) Serran des algues (kelp bass)	Una comida cada dos semanas +
Puertos de Los Angeles/Long Beach (en especial Muelle Cabrillo)	Umbrina del Pacífico	No consumirlo
	Caballas reales Verrugatos negro (black croaker) Percas de resaca	Una comida cada dos semanas +
Rompeolas de Los Angeles/Long Beach (por el lado del océano)	Umbrina del Pacífico Caballas reales Percas de resaca Verrugatos negro	Una comida al mes +
Muelle Belmont Muelle J	Percas de resaca	Una comida cada dos semanas
Horseshoe Kelp	Pez escorpión Umbrina del Pacífico	Una comida al mes +
Muelle Newport	Corvina	Una comida cada dos semanas

** En esta tabla, una comida para un adulto de 150 libras es aproximadamente seis onzas.*

+ La recomendación de consumo es para todas las especies señaladas, combinadas en el sitio en particular.

A la memoria de

Hanafi Russell

quien dedicó su carrera para servir al público y proteger la salud pública y el medio ambiente con sus constantes esfuerzos por crear y comunicar información de salud pública oportuna, precisa y entendible

Agencia de Protección Ambiental de California (Cal/EPA)
Oficina de Evaluación de Riesgos a la Salud Ambiental (OEHHA)

Los avisos de este folleto son actuales a junio de 2001

Póngase en contacto con la OEHHA a la siguiente dirección o visite el sitio web para ver información actualizada.

Pesticide and Environmental Toxicology Section
Office of Environmental Health Hazard Assessment
P.O. Box 4010
Sacramento, California 95812-4010
(916) 327-7319
FAX (916) 327-7320

o

Pesticide and Environmental Toxicology Section
Office of Environmental Health Hazard Assessment
1515 Clay St., 16th Floor
Oakland, California 94612
(510) 622-3170
FAX (510) 622-3218

www.oehha.ca.gov

Fotografía de la portada: Kimberly McKee-Lewis, bióloga adjunta de la vida silvestre para el Departamento de Caza y Pesca de California, atrapó un barracuda en un esfuerzo por marcar pesca deportiva en la Bahía de San Diego.

OSP 03 59328